

# 元気予報

今市医師団幹事 星野 恵子 ほしの けいこ

## 腸内細菌と免疫

私たちの腸の中には、乳酸菌やビフィズス菌をはじめとする多くの細菌がいます。これを腸内細菌と言います。食事をする事で私たちは細菌に食べ物を与え、細菌はそれを分解することで消化の補助をしていますので、助け合いの関係(共生関係)にあります。

腸内細菌の種類は数十万種類、その数は数百兆個におよび、重さは合計1キログラムを超えます。腸内の細菌種の比率は実にさまざま、人によっても、年齢によっても、また日々の食生活によっても変わります。共生関係が良く機能するかどうかは、腸内細菌のバランスにかかっています。私たちは一人ではなく、腸内細菌と一緒に毎日の食事をしているわけなのです。

さて、腸内細菌は消化だけではなく、免疫にも深く関わっています。体をウイルスや病原菌から守る仕組みが免疫ですが、腸は食べ物を介して常に外界と関わっています。特に免疫が発達しています。体の全免疫細胞の実に7割

が腸に集中しています。その免疫機能を支えているのが、実は腸内細菌なのです。

近年、遺伝子解析技術が飛躍的に進歩したことによって、腸内細菌のバランスが崩れると免疫が乱れて病気にかかりやすくなること

が分かってきました。例えば、潰瘍性大腸炎や過敏性腸症候群、大腸がんといった腸の病気がそれに当たります。また肥満、糖尿病、リウマチ、花粉症、自閉症などさまざまな病気との関連も議論されています。腸内細菌のバランスを良くすることで病気を予防・改善する研究が盛んになり、将来はそういう治療法が登場するかもしれません。

しかし、それを待たずとも、今すぐ誰にでもできることがあります。それは自分のお腹に優しくすることです。規則正しい食事をし、食材の種類を増やし、特に野菜と発酵食品を多く取りましょう。病気の時に服用する抗生物質は腸内細菌を弱らせるため、多すぎない方が良いでしょう。

日頃から心がけて腸の健康を保ち、ひいては体全体の健康維持・増進を図りましょう。



川柳

選者

大橋芳明

黄昏に急ぐ我が家か縄のれん

深谷貞夫

来て欲しい孫が帰ってホッとす

江袋操

寒風に耐えてつばみのネコヤナギ

山田芳子

また一つ憧れの火を消していく

吉原一典

頑張った自分を褒めて明日の糧

小曾根光秀

俳句

選者

須藤火珠男

ゆく雲の行方いづこそ枯薄

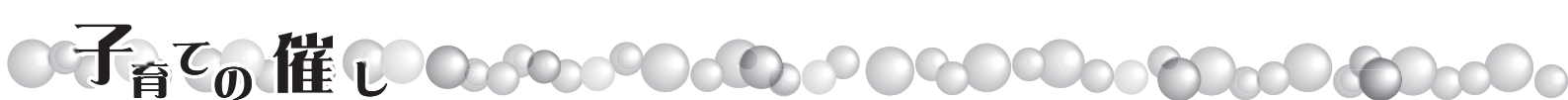
池田三夫

旅果つや視野いっぱいに罌雲

湯沢くに

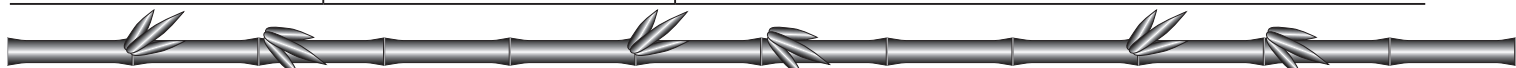
しぐれ来て神橋の朱きわだちぬ

福田きくい



講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	2月6日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ZUNMBA & YOGA ～ダンスエクササイズとヨガを体験しよう!～ 講…フィットネスインストラクター 小川智子氏 定…10名(託児が必要ない方は定員を超えても参加可能です) 申…2月2日(金)まで ※お子さんを預かります
	2月7日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」子どもの病気～知って安心! 予防と対応～ 講…獨協医科大学医学部小児科学主任教授 吉原重美氏 申…2月5日(月)まで ※お子さんを預かります
	2月9日(金) 午前10時30分～11時30分	◎育児支援会「あそびのひろば」保育士とあそぼう!～保育園の先生が劇や歌、ダンスを披露してくれます。お楽しみに～ 定…60名 申…2月7日(水)まで
	2月23日(金) 午前10時30分～11時30分	◎家族みんなで楽しもう! ひなまつりコンサート～歌のおにいさん、おねえさんの「笑顔いっぱい あったかコンサート」～ 定…60名 申…2月21日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	2月13日(火) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	3月2日(金) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎うれしいひなまつり 簡単な工作ゲーム、おはなし会など、センターのおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しくあそびましょう
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階) 問…☎76-2355(代表)	2月2日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン～アイスクリームを作りましょう!～ 雪の中でボールを転がしてアイスクリームを作ります 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…300円 持…防寒着、長靴、タオル
	2月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～おひな様製作と手型をとりましょう!～ ひな飾りを作ります
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	2月19日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんと遊んだり、お部屋の中でスタッフと遊んだりします。読み聞かせタイムもあります



境内のベンチに鳩と日向ぼこ

白土武夫

雅なる語らひもあり鞠始

沼尾紫朗

短歌

選者 川田美佐男

虫の音も何時しか消え去り軒端には射し込む秋陽に  
胡麻が爆ぜゆく  
阿久津年秀

車椅子漕いで枯野の野茨の赤い小さな実成るこの道  
池田三夫

小春日の大田原城址に佇めば八溝の山脈ブルーにか  
すむ  
狐塚昭子

黄に染めてそびえ立ちたる夕暮れのイチヨウ並木の  
神宮外苑  
渡辺文夫

百数の干し柿籬は吊るされて減量の旅静もり歩む  
齋藤和江

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、  
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.  
nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。  
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎(21)5135・FAX(21)5109